«Мама - терапия»

Методика применяется родителями, когда ребенок спит. Через 20-30 мин. после того, как он заснёт, нужно сесть к его кроватке и трижды прочитать фразы: сначала мысленно для себя, потом мысленно обращаясь к ребенку, затем вслух.

Делать это нужно каждый день. Продолжительность сеансов зависит от состояния ребенка. Сеанс отменяется в случае плохого самочувствия мамы (папы).

Фразы менять нельзя, т.к. эта методика проверена.

1. «Я тебя очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я и папа тебя очень сильно любим».
2. «Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь, развиваешься. И у тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь ».
3. «Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие, крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь».
4. «Отдай мне свои страхи и тревоги, все болезни!» «Я забираю твои страхи и тревоги, все болезни! Превращаю все в свет и любовь и отпускаю». Далее мама перечисляет подобным образом все проблемы ребенка.
5. «Я тебя очень-очень сильно люблю!»